

# はちみつの栄養成分表示

(出典) 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年

(令和 5 年 4 月 2 8 日 : 文部科学省公表)

成分名				はちみつ	国産のみ	単位	成分名				はちみつ	国産のみ	単位	
エネルギー				329	328	Kcal	レチノール				(0)	—	μg	
水分				17.6	18.1	g	β	カロチン		α	0	0	μg	
たんぱく質				0.3	0.1	g		カロチン		β	1	Tr	μg	
アミノ酸組成によるたんぱく質				(0.2)	(0)	g		β - クリプトキサンチン			0	0	μg	
脂質				Tr	Tr	g		β - カロテン当量			1	Tr	μg	
トリアシルグリセロール当量				—	—	g		レチノール活性当量			0	0	μg	
脂肪酸				—	—	g		ビタミンD				(0)	—	μg
コレステロール				(0)	(0)	g	β	トコフェロール		α	0	—	mg	
炭水化物				81.9	81.7	g		トコフェロール		β	—	—	mg	
利用可能炭水化物(単糖当量)				75.3	69.3	g		トコフェロール		γ	0	—	mg	
食物繊維				(0)	—	g		トコフェロール		θ	0	—	mg	
有機物				0.3	0.3	g	ビタミンK				0	—	μg	
灰分				0.1	Tr	g	ビタミンB1				Tr	Tr	mg	
無機質	ナトリウム				2	1	mg	ビタミンB2				0.01	Tr	mg
	カリウム				65	23	mg	ナイアシン				0.3	0.1	mg
	カルシウム				4	2	mg	ナイアシン当量				(0.4)	0.1	mg
	マグネシウム				2	1	mg	ビタミンB6				0.02	0.03	mg
	リン				5	3	mg	ビタミンB12				0	—	μg
	鉄				0.2	0.1	mg	葉酸				7	Tr	μg
	亜鉛				0.1	Tr	mg	パントテン酸				0.12	0.04	mg
	銅				0.04	0.01	mg	ピオチン				0.4	0.2	μg
	マンガン				0.21	0.09	mg	ビタミンC				0	—	mg
	ヨウ素				Tr	0	μg	食塩相当量				0	0	g
	セレン				0	0	μg	アルコール				—	—	g
	クロム				1.0	0	μg							
	モリブデン				0	0	μg							

(注1) 2023年版から、初めて「はちみつ 国産」が掲載された。「はちみつ」の成分値は国産及び外国産を含む市販品を試料として、「はちみつ 国産」の成分値は国産品のみ市販品を試料として、分析値に基づき決定された。(日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年第 2 章 - 3 砂糖及び甘味類)

(注2) 2023年版から、有機酸を炭水化物と区分して独立して記載された。